

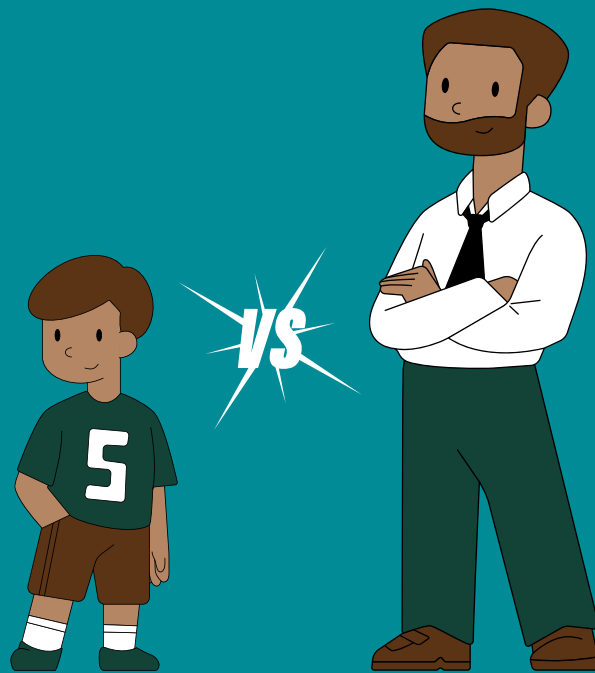


Guía sobre ejercicio y actividad física en niños y adolescentes

Índice

Introducción	2
El calentamiento	3
Entrenamiento de fuerza en niños y niñas	4
El estado madurativo	5
El sobreentrenamiento	6
Calor y ejercicio físico durante la niñez	7
Recomendaciones saludables	8
Servicios deportivos de calidad	9

Introducción



Un niño no es un adulto pequeño, tienen unas determinadas diferencias que se deben tener en cuenta durante la práctica deportiva. En este documento mostramos las principales y ofrecemos una serie de recomendaciones sobre ejercicio físico durante la niñez.

El calentamiento



Estructura de un calentamiento genérico

1 Estiramientos dinámicos



Estos ejercicios consisten en movilizar una articulación de forma activa y controlada. Lo idóneo es hacerlo en las principales articulaciones que se ven involucradas en nuestro deporte.

3 Ejercicios de fuerza



Los ejercicios de fuerza son los que hacemos en contra de una resistencia. En este punto aún debemos elegir ejercicios que no nos supongan un esfuerzo excesivo.

5 Ejercicios pliométricos



Son acciones que se realizan de forma rápida y explosiva. Algunos ejemplos son saltar o lanzar una pelota.

7 Ejercicio cíclico de alta intensidad y corta duración



Ejercicios como los nombrados en el punto 2 pero a intensidad máxima o submáxima.

2 Ejercicio aeróbico de baja intensidad

Correr o montar en bicicleta son algunos ejemplos. Dentro de lo posible, el ejercicio que elijamos debe parecerse a nuestro deporte.



4 Ejercicios de estabilidad

En estos ejercicios buscamos activar los músculos abdominales para que realicen su función principal, crear estabilidad.

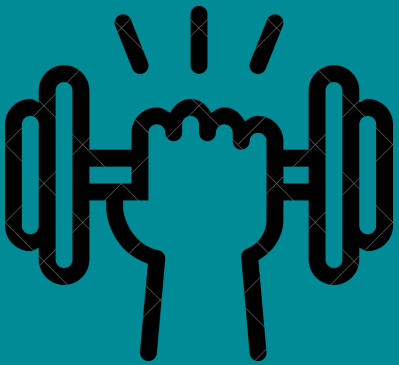


6 Ejercicios de agilidad

Estos ejercicios son propios de los deportes de equipo y generalmente consisten en acelerar, frenar y/o cambiar de dirección.



Entrenamiento de fuerza en niños y niñas



La fuerza es la capacidad física por la que podemos correr, saltar, lanzar o escalar... Y tiene especial relevancia en la prevención de las lesiones.

El entrenamiento de fuerza se puede realizar a cualquier edad. Sin embargo, hay que tener en cuenta una serie de indicaciones.



- Hazlo supervisado por un profesional.
- Utiliza pesos ligeros.
- Focalízate en hacer bien la técnica.
- No llegues a la fatiga.



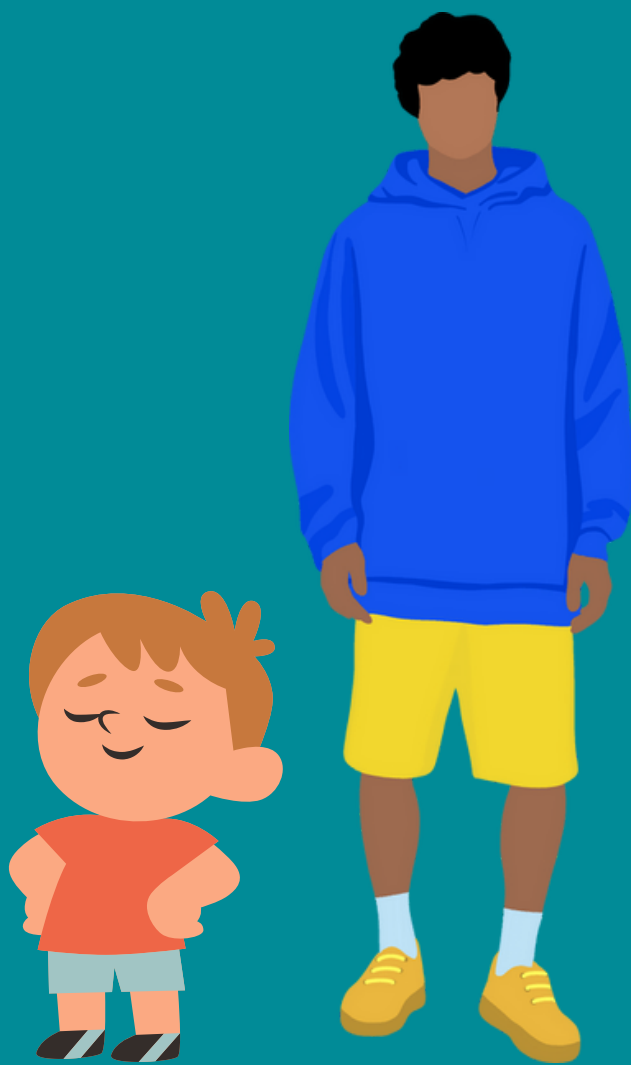
Está extendida la invención de que el entrenamiento de fuerza es peligroso o detiene el crecimiento.

Sin embargo, lo peligroso es entrenar con cargas máximas y no estar preparados para ello. ¿Conducirías un camión por un puente que no está preparado para soportar su peso?



Por otro lado, ser bajo es una ventaja en deportes como la halterofilia. Por eso los halterófilos son bajos. Es como pensar que por jugar al baloncesto vamos a ser más altos.

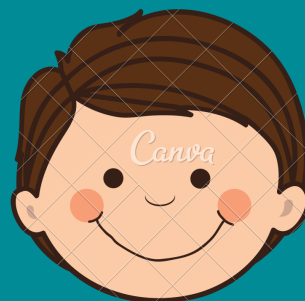
El estado madurativo



La maduración biológica hace referencia a los cambios que experimentan los niños y las niñas en sus cuerpos hasta alcanzar la adultez.

Estos cambios no se producen siempre a la misma edad, por lo que dos niños de la misma edad pueden tener estados madurativos diferentes.

13 años



13 años



WARNING

Lesiones más comunes durante el crecimiento



Lesión de Osgood Schlatter



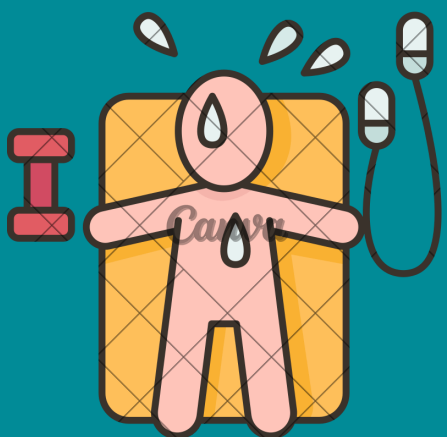
Enfermedad de Sever

Durante los estirones por crecimiento

TIPS

- 1 Disminuye la carga de los entrenamientos
- 2 Haz entrenamiento de fuerza

El sobreentrenamiento



El sobreentrenamiento se conoce como un desequilibrio entre entrenamiento y descanso que afecta negativamente al rendimiento y la salud.

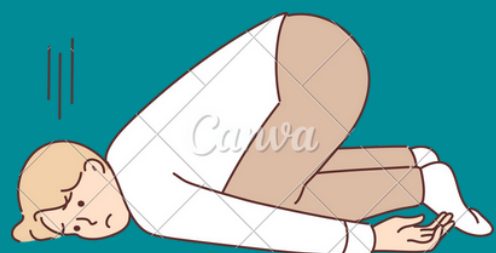
Algunos indicadores de sobreentrenamiento



Cansancio



Mayor percepción del esfuerzo



Desmotivación



Dormir mal



Ira



Estrés



Peor rendimiento

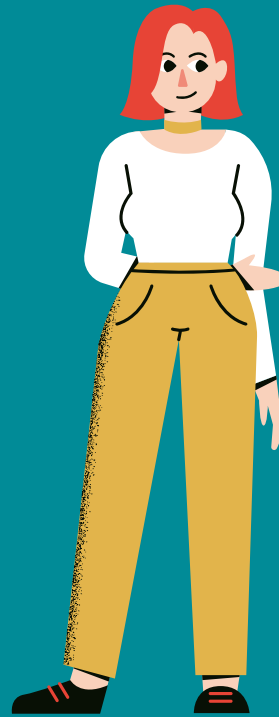
Calor y ejercicio físico durante la niñez



Debido a nuestro menor tamaño corporal durante la niñez, producimos menos sudor que cuando somos adultos y, por tanto, nos cuesta más regular nuestra temperatura corporal.

1,80 m²

0,95 m²



Ten precaución si haces deporte en ambientes calurosos



Bebe agua regularmente



Evita hacer deporte en las horas de más calor



Cúbrete del sol siempre que sea posible



¡Refréscate! Por ejemplo, mojándote la cabeza



Recomendaciones saludables

El ser humano está hecho para moverse. Las enfermedades no transmisibles podrían reducirse con hábitos de vida saludables.

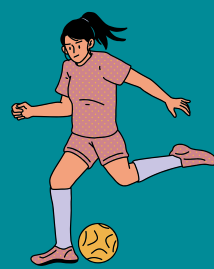
- 1** La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.
- 2** Cualquier cantidad y tipo de actividad física es mejor que ninguna.
- 3** El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.
- 4** Pasar muchas horas sentado puede ser contraproducente para la salud.

Recomendaciones en niños y adolescentes (de 5 a 17 años)



Realizar como mínimo 60 minutos de actividad física al día de intensidad moderada

Hacer actividades de intensidad vigorosa 3 días a la semana



Limitar el tiempo de actividades sedentarias, especialmente las de pantalla.

Servicios deportivos de calidad

Tienes derecho a recibir servicios por profesionales cualificados



Los profesionales del deporte han de tener certificaciones oficiales que garanticen su cualificación:

- Graduados o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Técnicos deportivos
- Personas certificadas de formación profesional de la familia de las actividades físicas y deportivas
- Entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas



<https://www.consejo-colef.es/post/publicacion-ley-del-deporte>